

気仙地域版

HAPPY な妊娠・出産・育児を応援！

ママサポBOOK



お母さんのお名前

もくじ

< 妊娠編 >

妊婦健診 ……1～3

妊婦健診の項目
妊婦健診の流れ
妊娠中に行われる検査

第1回（妊娠8週～妊娠11週） ……4～7

つわり
糖分摂取
喫煙
出血
両親学級
下剤・湿布の使用
妊娠による体の変化
妊婦健診の待ち時間（岩手県立大船渡病院）

第2回（妊娠12週～妊娠15週） ……8～11

出産を希望する病院
里帰り分娩
母子健康手帳の記入
妊娠中の体重管理
妊娠中の栄養と食事

第3回（妊娠16週～妊娠19週） ……12～15

胎児スクリーニング
日常生活の過ごし方
～妊娠生活の心得9か条～
（休養、清潔の保持、姿勢と動作、衣類、嗜好品、薬の使用、外出、運動、性生活）
妊娠中のお口の健康

第4回（妊娠20週～妊娠23週） ……16～18

切迫早産
病院を受診する目安

胎動
便秘、痔、おりものの悩み、足のつり

第5回（妊娠24週～妊娠25週） ……19～20

妊娠高血圧症候群を知っていますか？
妊娠糖尿病

第6回（妊娠26週～妊娠27週） ……21～24

触診
腰痛
お腹の張り
急な入院に備えて
入院・出産の準備、お産セットの中身
育児に必要なもの

第7回（妊娠28週～妊娠29週） ……25～26

立会い分娩
面会制限
入院の際の上のお子さんのお世話

第8回（妊娠30週～妊娠31週） ……27～28

バースプラン
バースプランの活用法
産前休暇
助産外来
すくすく助産外来
指輪をしている方へ

第9回（妊娠32週～妊娠33週） ……29～30

母乳育児について（前編）

第10回（妊娠34週～妊娠35週） ……31～32

お父さんの役割
帝王切開とは？
赤ちゃんの聴力検査

第11回（妊娠36週） ……33～34

出産費用
病院へ連絡する時期
病院の受診方法

第12回（妊娠37週～妊娠40週） ……35～37

お産への準備
入院してから行う検査など
出産時の緊急処置
出産後に行われる処置
出産時の異常

< 出産・子育て編 >

分娩経過……………38～40

お産直後の過ごし方……………41～43

赤ちゃんのお世話の開始

産後1日目から退院までの過ごし方

悪露（産後の性器出血）

産後の痛み

産後の清潔

産後の排泄

赤ちゃんについて

先天性代謝異常検査

K2シロップ

産後の生活……………44～50

時期と過ごし方

母乳育児について（後編）

1ヶ月健診の受け方……………51～53

お母さんの1ヶ月健診

赤ちゃんの1ヶ月健診

産後の避妊法

赤ちゃんのやさしいお風呂の入れ方……………54～56

産後のこころのケア……………57～59

子育てに悩んだときは……………60

災害の備え……………61～62

防災お役立ち情報、乳幼児非常持ち出し品

地域の子育て支援活動（一部紹介）… 63～68

おやこの広場 きらりんきっず

NPO 法人こそだてシップ

大船渡市社会福祉協議会

集いの広場&子育て相談室

「わいわいステーション」

お役立ち情報 & 参考資料……………69～72

気仙地域各市町の母子保健体系

岩手県小児救急医療電話相談

妊婦健診について

妊婦健診は、母体の健康状態と胎児の発育をチェックするために、子宮底長・腹囲・血圧・浮腫・尿蛋白・尿糖・体重測定・児心音聴取・超音波検査・保健指導・その他の検査が行なわれます。妊婦健診は、必ず受けましょう。

診察月日	妊娠週数	子宮底長	腹 囲	体 重	血 圧	浮 腫	尿蛋白	尿 糖	その他 特に行なった検査
	週	cm	cm	kg	/	- + ++	- + ++	- + ++	

●妊婦健診の項目

[子宮底測定・腹囲測定]

赤ちゃんの大きさの推定、羊水量の推定のために行なわれてきましたが、最近では超音波検査の方が重視されてきています。でも、お腹の大きさを意識することはとても重要です。

[血圧測定]

高血圧があると、あなたの腎臓・肝臓・肺・脳に悪影響を及ぼします。また、胎盤の機能が低下し、赤ちゃんの発育が悪くなったり、突然の異常をきたします。このような状態を『**妊娠高血圧症候群**』といいます。血圧が高くても症状がでにくいので健診でのチェックが重要です。

収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上は、栄養指導や治療の対象となります。血圧は緊張でも上昇しますので、血圧を測るときは深呼吸してリラックスしてから測りましょう。



[浮腫（むくみ）]

浮腫（むくみ）は足のすね（脛骨）を指で押して、そのくぼみ具合でむくみを判定します。妊娠による体への負荷や腎機能悪化の予測となります。



[尿蛋白、尿糖]

妊娠による体の負荷が強くなったり、腎機能が悪くなると尿に蛋白が混じりますが、尿蛋白が多量に混じっていれば治療が必要です。高血圧を併発することが多いです。

血糖がある値より高くなると尿中に糖がでてきます。これを健診のときに試験紙で判定します。糖尿病や妊娠糖尿病、巨大児や胎盤機能不全とも関連します。甘い単糖類（グルコース）の摂取を控え、多糖類（でんぷん）を摂取することをお勧めします（4頁参照）。



[体重測定]

異常な体重増加は、さまざまなリスクをかかえることとなります。安産のために、適正な体重コントロールはとても重要です。

[児心音聴取]

赤ちゃんの健康具合を推定するひとつの方法です。お腹の中の赤ちゃんの心音はとても早く、心拍数は1分間に110~160回が正常です。



[超音波検査（胎児超音波検査）]

超音波検査は、超音波が反射してきた像を合成して作られます。ですから、実際の写真とは違う像が合成されます。特に、骨の部分が強く白く写ります。是非、健診のときに想像しながら眺めてみてください。

大船渡病院では、助産外来（助産師外来）を行っており、その際は家族も参加して超音波検査を見ることができます。

●妊婦健診の流れ（※参考：大船渡病院で妊婦健診を受ける場合）

妊娠月数	週 数	妊婦健診	検 査	超音波検査		費 用	
				経腹	経膈		
3 か月	8~11	4 週間に 1 回	血液一般 血糖 血液型 Rh 血液型 間接クームス 梅毒 B 型肝炎 C 型肝炎 HIV 成人 T 細胞白血病 トキソプラズマ 風疹 膣細菌検査 子宮癌検診 不規則抗体		○	29,650 円	
4 か月	12~15				児心音聴取	3,340 円	
5 か月	16~19			○	○	8,440 円	
6 か月	20~23			○		8,440 円	
7 か月	24~25	2 週間に 1 回		○	○	8,440 円	
	26~27		血糖			児心音聴取	5,640 円
8 か月	28~29			○			8,440 円
	30~31		血液一般 クラミジア	○	○		13,690 円
9 か月	32~33			○			8,440 円
	34~35			○			8,440 円
10 か月	36	1 週間に 1 回	血液一般 膣細菌検査	○		14,860 円	
	37		NST	○		10,540 円	
	38		NST 内診	○		10,540 円	
	39		NST 内診	○		10,540 円	
	40		NST 内診	○		10,540 円	

（※費用は改訂により変更になることがあります）

費用は、市町村から配布される公費負担用紙を使用しない場合の目安となります。

※ 公費負担用紙を産婦人科外来事務へ提出後、公費負担額の差額をお支払いいただきます。

Q：妊婦健診日に公費負担用紙を忘れたら、どうなる？

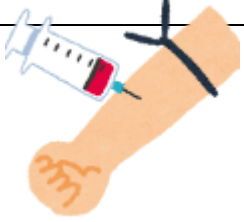
A：健診費用を全額お支払いいただくこととなります。忘れないようにしましょう。

※ 双子の妊婦さんの場合は、初回妊婦健診から 2 週間に 1 回の健診となります。

※ 妊婦さん・胎児の状態によって、追加項目がある場合があります。追加項目については、別途料金がかかります。

●妊娠中に行われる検査

基本必要検査・・・安全なお産をするためには必要な検査です。

貧血検査	貧血があるか調べます。	
血液型 Rh 血液型 血液型不適合検査 (不規則抗体・間接クームス)	ABO 式と Rh 式の血液型と血液型不適合がないか調べます。血液不適合の場合は、輸血や出産時に注意が必要です。	
B 型・C 型肝炎検査	B 型肝炎・C 型肝炎ウイルスを調べます。 陽性の場合には赤ちゃんに感染する可能性があるため、赤ちゃんに感染しないように予防します。	
梅毒検査	陽性の場合には、早期に治療すれば赤ちゃんへの感染を防げます。	
トキソプラズマ抗体	トキソプラズマは猫などのペットの体内に寄生します。 妊娠中の初感染で流産や胎児水腫の原因となるため陽性の場合には治療が必要です。	
成人 T 細胞白血病 (ATL)	母乳で赤ちゃんに感染する可能性があるため、母乳を止めたりします。	
HIV 検査	陽性の場合には、赤ちゃんに感染するため、予防が必要です。	
風疹抗体	風疹の抗体があるか、または風疹に感染していないか調べます。	
血糖検査	妊娠糖尿病かどうか調べます。妊娠糖尿病は、羊水過多・巨大児・胎児死亡などの原因になります。食事治療やインスリン治療の必要があります。	
クラミジア抗原検査	クラミジア感染の検査です。クラミジアに感染していると早産や破水になる可能性があります。また産道感染すると、赤ちゃんに肺炎や結膜炎を起こす原因にもなります。性行為感染症なので、夫婦で治療が必要となります。	
細菌検査	細菌性膣症の検査です。細菌性膣症になっていると破水や早産になる可能性があります。また、産道感染すると、赤ちゃんに肺炎や結膜炎等が起こる可能性があります。	
子宮癌検診	早期発見のため、妊娠初期に検査します。	
胎児心拍モニタリング検査 (NST)	赤ちゃんの心拍数や子宮の収縮を測定する検査です。赤ちゃんが元気か、また、陣痛の状態も知ることが出来ます。妊娠 37 週から検査します。	
骨盤レントゲン検査	児頭骨盤不均衡の疑いがある場合に、産道が狭くないかレントゲン撮影します。	



第1回 (妊娠8週～妊娠11週)



●母体の変化

6～8週でつわりがピークを迎えます。急に子宮が大きくなるため膀胱が圧迫されて頻尿になることも。眠気やだるさが強まる人も多いです。

●つわりについて

体調が悪いときは無理をしないで、食べたい時に好きな食品を食べましょう。この時期は母子ともに栄養不足が起きることは少ないので、無理をしないことです。

★注意★

- ちょこちょこ食べることが、つわりが治ってからも習慣にならないようにしましょう
- 口内環境が悪くなるので清潔を保ちましょう
- 食べられる物で、甘いお菓子に偏らないようにしましょう



●糖分摂取について

胎児が最も発育に必要とするのは「グルコース」です。グルコースは単糖類でエネルギーになります。皆さんの体はグルコースが赤ちゃんに優先的に送られるように変化しています。ですから、甘いもの（グルコース）をたくさん摂ると赤ちゃんへたくさん送られます。そして、赤ちゃんは糖尿病と同じ状態にさらされ、巨大児や発育不全になります。

また、グルコースは吸収が早いので摂取後血糖がすぐ高くなりますが、その後すぐに血糖が低くなり、また甘いものが食べたくなり悪循環となります。

《単糖類と多糖類とは？》

糖質は、単糖類（単純炭水化物）と多糖類（複合炭水化物）に分けられます。

単糖類（単純炭水化物）

果物、フルーツジュース、はちみつ、砂糖、キャンディー、ソーダなどの清涼飲料水など



多糖類（複合炭水化物）

米、もち、パン、そば、うどん、パスタ、イモ類、豆類など



多糖類は消化吸収が比較的ゆっくりですが、どちらも糖質には変わりありませんので、摂り過ぎには注意しましょう。

●喫煙について

タバコは、ニコチンや一酸化炭素など有害な物質が数多く含まれています。これらが母体に吸収されると、子宮や胎盤の血管が収縮したり、血液中の酸素が減ったりして、胎児が酸素不足になり、成長が妨げられます。その結果、赤ちゃんが低出生体重児になる可能性があります。さらに、流産や早産、周産期死亡率も高くなります。また、乳幼児突然死症候群と関係することも知られています。

妊婦自身はもちろんのこと、周りの人の喫煙も同様の影響を与えますので、喫煙している人のそばには、近付かないようにしましょう。



●出血について

妊娠中の出血には心配ない出血と受診すべき出血があります。褐色で出血量が少ない、または、ティッシュに付着する程度の場合は安静にして、翌日に受診しましょう。

痛みを伴うとき、鮮血が持続して出るときには救急外来を受診しましょう。

●両親学級について

これから、パパ・ママになる人が妊娠・出産・育児について学習する講習会のことをいいます。妊娠中の快適な過ごし方や、出産・育児に向けての準備等を学ぶことができ、安心して出産に臨めます。また、他の妊婦さんとも仲良くなれるチャンスです。

大船渡病院では、月2回（前期1回、後期1回）の両親学級を開催しています。開催日は、[大船渡病院産婦人科外来](#)に掲示してありますので、必ず事前に日程の確認をし、是非、受講してください。

なお、「夫立会い分娩」を希望される方は、後期の両親学級をご夫婦で一緒に受講することをお奨めします。

大船渡病院の両親学級の受け方

- ・受付：予約不要

開催日の13時50分頃に産婦人科外来カウンター前にてお待ちください。14時になりましたら、会場へご案内致します。

- ・時間：14時～16時
- ・料金：無料
- ・持参するもの：母子健康手帳

※感染症の流行期には中止となります。中止の場合は妊婦健診時にタブレットで受講していただいております。



●下剤・湿布の使用について

普段から、市販薬を使用されている方は特に注意が必要ですが、妊娠中の下剤や湿布は、母体・胎児に悪影響を与える成分が入っている薬もありますので、産婦人科医師へ相談し処方してもらいましょう。

●パートナーの心得

妊婦さんは、つわりや体調が悪くなったりで気分が落ち込むこともあります。いろいろな事を考えて、不安になったり、わけもなくイライラしたり、泣きなくなったりします。そばに居て、話を聞いてもらったり、不安を受け止めてもらうだけで楽になります。積極的に家事を手伝い、妊婦さんにリラックスしてもらいましょう。



●妊娠による体の変化

1 体の内部が変わります…①

妊娠すると、お腹が大きくなるなど表面的な変化だけでなく、体の内側も大きく変化します。それは、エストロゲン、プロゲステロン、hCG といったホルモンが胎盤から多量に分泌されるためです。

女性のホルモンの量を調節するのが視床下部という器官です。しかし、視床下部は、妊娠によって分泌されたホルモンの量を調節しようとはしますが、大量に分泌されたホルモンを抑えきれず、ホルモンのバランスが崩れます。そのため感情の起伏が生じて少しイライラしやすくなります。



2 体の内部が変わります…②

妊娠すると、女性の体は赤ちゃんが育ちやすい環境に変化し、血液も赤ちゃんに栄養が届きやすいように変わります。

妊娠されている皆さんの血液を調べると、このように変化しています。

コレステロール	50%増加
中性脂肪	2-3 倍に増加
白血球	20%増加
血液凝固（血の濃さ）	濃くなる
尿酸値	上昇

これは、心筋梗塞直前の状態と同じです。でも、心筋梗塞にはなりません。それは皆さんが若く、10 ヶ月で終了してしまうからです。でも、なんらかの原因で体の状態が悪くなれば大変です。高血圧が併発したり、蛋白尿や浮腫（むくみ）がでてくると危険のサインです。

3 実は赤ちゃんも大変！

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で栄養を受けてとても心地よく過ごします。でも、胎盤から赤ちゃんへたどり着く酸素濃度は通常の 1/3 しかありません。この濃度はちょうどエベレストの頂上の酸素濃度と同じです。

ですから、健診を受けて赤ちゃんの健康状態を見ていくことが大事です。

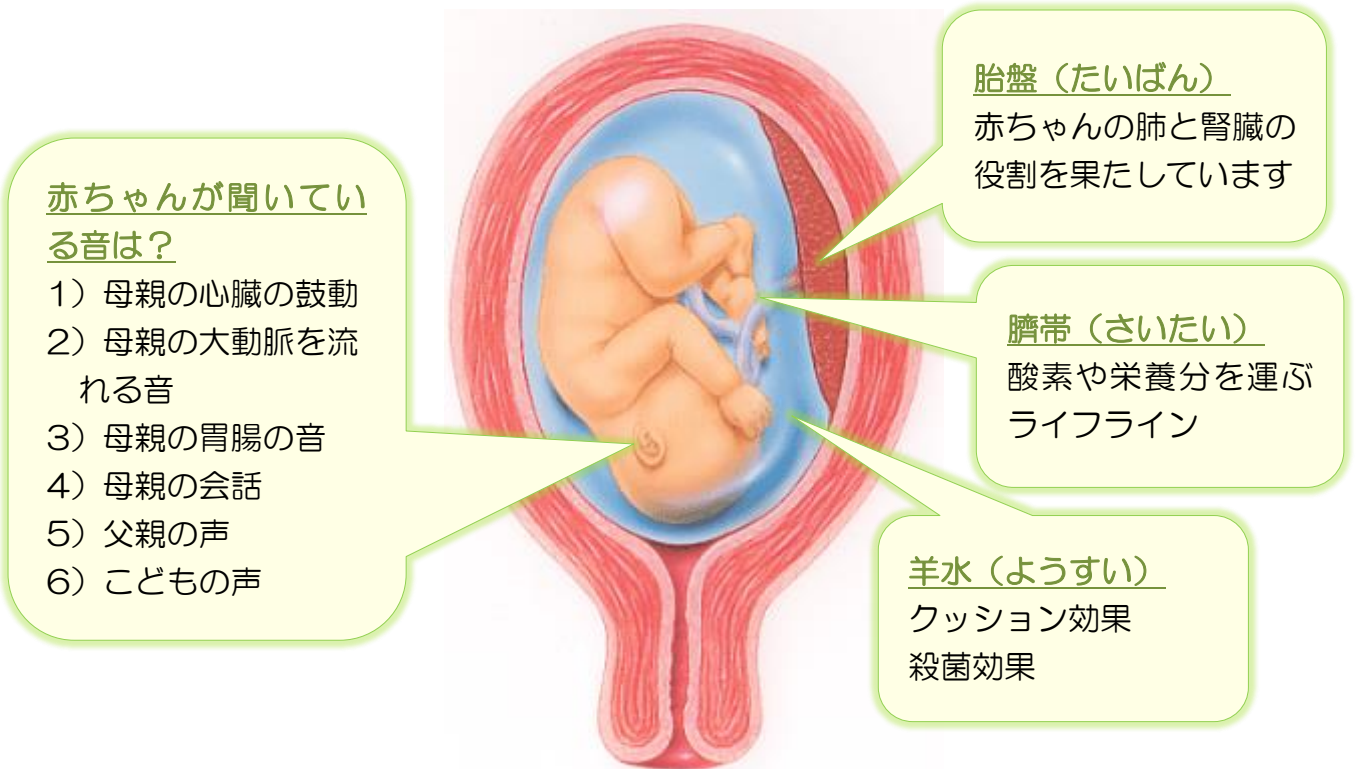


4 子宮の変化

子宮の表面はピンクに近い赤い色をしています。子宮の中には、胎児を包む3枚の膜があり透明な羊水で満たされています。赤ちゃんは、子宮口、つまり出口に頭を向け、逆さまの状態です。

子宮の中の明るさは、30ルクスぐらいで劇場ホールぐらいの明るさです。7~8ヵ月くらいになると、赤ちゃんはだんだん明るさを感じます。その証拠に、お母さんが暗いところから天気の良い明るい外へ出ると、赤ちゃんは光を感じてビクッと動きます。

外の音も子宮の中の赤ちゃんに届いています。大きな音がすると、お腹の赤ちゃんはビクッと動くはずですが、妊娠7ヵ月から音も聞こえるようになっています。



●妊婦健診の待ち時間について

大船渡病院は、気仙管内に唯一の産婦人科であり、気仙管内（大船渡市・陸前高田市・住田町）の妊婦さんだけでなく、釜石市・大槌町・山田町・遠野市や宮城県気仙沼市の妊婦さんも妊婦健診を受けに来院されております。

多くの妊婦さんが受診されていること、また、胎児の超音波検査に時間を要する等の理由により待ち時間が長くなっております。何卒、ご理解・ご協力をお願いします。

また、健診には上のお子さんを連れて来ないようご協力をお願いします。

●パートナーの心得●

妊娠・授乳中は、妊婦さんの喫煙、飲酒だけではなく、受動喫煙でも胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。

妊婦さんと一緒に周りの方も禁煙、禁酒に努め、たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。



第2回 (妊娠12週～妊娠15週)



●母体の変化

つわりが少し楽になる人が多い時期。妊娠以来続いていた高温期から低温期になり、体のホテリやだるさがとれます。14週～15週になると、下腹部のふくらみがわかるほどになります。

●里帰り分娩について

里帰り分娩とは、妊婦さんが、実家に帰って出産をすることをいいます。実家の両親と気兼ねなく過ごせ、精神的にリラックスして出産に臨めます。家事や身の回りの事、経産婦さんは上のお子さんの事もお母さんに手伝って貰えるので産後もゆっくり休養することが出来ます。

医療機関によっては、分娩制限をしている病院もあるので、早めに出産場所を決めることが大切です。また、出産場所が決まったら、今かかっている病院にも里帰り出産する予定であることを話しましょう。そして、早めに里帰り出産する病院に連絡をし、いつ頃受診したら良いか、受診時に必要な書類等を確認しておきましょう。

※妊娠経過中に、転居や家庭の事情により出産する病院を変更する場合には、かかりつけ病院に伝えましょう。



●母子健康手帳の記入について

出産前は、緊急時に備え母子健康手帳を持ち歩くのが基本ですが、母子健康手帳の交付を受けた後、必要事項を何も書かずに妊婦健診へ持ってくる妊婦さんがいます。誰の母子健康手帳なのかがわからないだけでなく、緊急時に連絡先や妊婦さんの状況がわからないことにならないよう必要事項は必ず記入しましょう。

記入を終えたら下記にチェックしましょう

母子健康手帳 表紙 (保護者氏名には、妊婦さんの名前を書きましょう)	
1 ページ 『子の保護者』	4 ページ 下段 『分娩予定日 等』
2 ページ 『妊婦の健康状態等』	6 ページ 下段 『連絡先 等』
3 ページ 『妊婦の職業と環境』	

※お子さんが生まれるまでは、母子健康手帳の『表紙』や『出生届出済証明欄』に記載しないようにしましょう。(出生前に記載している妊婦さんがおられますが、生まれてくるお子さんの名前がご夫婦の間で決定していたとしても、記載は生まれてからにしましょう)

●妊娠中の体重管理について

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠中に体重が増えすぎると・・・

- ①赤ちゃんが大きくなりすぎたり、逆に育たなくなったりする
- ②出産時に陣痛が弱くなりやすく、難産につながる
- ③妊娠に伴う病気になりやすくなる
(妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病など)
- ④産後、体重が戻らず太ったままの体型で安定してしまう



増えなさすぎると・・・

- ①低出生体重児になりやすい
- ②出産や育児への体力不足につながる

妊娠前の体重

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \left(\boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m} \right) = \boxed{\quad} \text{ BMI}$$

例：身長 150 cm、体重 50 kg の人の BMI は？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.5 \text{ (m)} \div 1.5 \text{ (m)} = 22.2$$

妊娠前の BMI	理想体重増加
BMI < 18.5	12~15 kg
BMI 18.5~25	10~13 kg
BMI 25~30	7~10 kg
BMI ≥ 30	個別対応：上限 5 kg

理想の体重増加になるように 3食バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

●妊娠中の栄養と食事について

お腹の赤ちゃんの体はお母さんが食べたものからつくられます。

胎児の発育のため、また、母体の子宮や乳腺の発育、血液の増加のため、そして出産時、出産後における体力の消耗にも備えて、妊娠中に質のよいバランスのとれた食事を摂ることが大切です。

食事についてお悩みの方は栄養士さんと相談することもできます。まずは助産師にお声がけください。

1食の基本は**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえる！

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、葉酸、カルシウム、鉄を多く含むので、妊娠中は意識して摂りましょう

「**主食**」はごはんを中心にエネルギーをしっかりと
体重増加を気にして過度に主食を減らすのはやめましょう



からだづくりの基礎となる「**主菜**」は適量を
赤身の肉や魚などを取り入れて貧血を防ぎましょう

お菓子やジュースは摂り過ぎない
砂糖の摂り過ぎは血糖値が急上昇しやすく、コントロールがうまくいかないと糖尿病の原因にもなるので、注意が必要です。お菓子は食事の代わりになりません。体に必要な栄養を摂るためには食事が基本です。



牛乳・乳製品など組み合わせてカルシウムを十分に

妊娠中積極的に摂りたい栄養素

葉酸 480μg

焼きのり	1枚	57μg
ブロッコリー	1/2株	210μg
ほうれん草	1/2束	210μg
納豆	1パック	60μg
いちご	4粒	45μg

鉄 初期 8.5~9mg

中後期 21~21.5mg

牛もも肉	60g	1.7mg
鶏レバー	50g	2.6mg
かつお	1切れ	1.9mg
ほうれん草	1/2束	2.0mg

カルシウム 650mg

牛乳	200ml	231mg
ヨーグルト	100g	120mg
ししゃも	2尾	165mg
木綿豆腐	1/4丁	120mg

妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例 バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

	1日分付加量			
	非妊婦期	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食 5~7 つ(SV)	—	—	—	+1
副菜 5~6 つ(SV)	—	—	+1	+1
主菜 3~5 つ(SV)	—	—	+1	+1
牛乳・乳製品 2 つ(SV)	—	—	—	+1
果物 2 つ(SV)	—	—	+1	+1

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2200kcal

厚生労働省・農林水産省決定

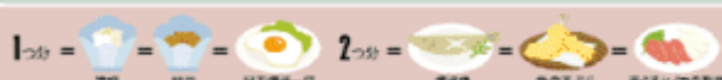
お母さんにとって 適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の
詳細をご確認ください！



料理例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略